

Pengaruh Kompres Hangat Herbal Bawang Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia: *Literature Review*

Afina Agma Fazalina^{1*}, Dwi Widyastuti²

^{1, 2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: Afinagmaf@gmail.com

Diterima: 17/07/21

Revisi: 06/08/21

Diterbitkan: 29/12/21

Abstrak

Tujuan Studi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat herbal bawang terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan tinjauan kepustakaan, yaitu mengumpulkan data pustaka jurnal ilmiah yang sesuai kriteria untuk ditelaah dan diambil hasil kesimpulan. Pencarian jurnal.

Hasil: Hasil dari 18 jurnal ilmiah yang telah ditelaah didapatkan pengaruh kompres hangat bawang terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia. Kompres hangat bawang terbukti efektif menurunkan skala nyeri sendi pada lansia, hal ini terbukti karena rasa hangat dan kandungan herbal pada bawang dapat mengurangi nyeri sendi lansia.

Manfaat: Manfaat dari penelitian ini sebagai pengembangan pengetahuan yang dapat diaplikasikan dan sumber teori dalam bidang keperawatan lansia tentang kompres hangat herbal bawang terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia, sehingga dapat terus meningkatkan kualitas kesehatan bagi para lansia.

Abstract

Purpose of study: This study aims to determine the effect of warm onion herbal compresses on reducing joint pain scale in the elderly.

Methodology: This study uses a literature review, which collects library data from scientific journals according to the criteria to be reviewed and conclusions are drawn. Journal search.

Results: The results of 18 scientific journals that have been studied show the effect of warm onion compresses on reducing joint pain scales in the elderly. Onion warm compresses are proven to be effective in reducing joint pain scale in the elderly, this is proven because the warm taste and herbal content in onions can reduce joint pain in the elderly.

Application: The benefit of this research is the development of knowledge that can be applied and a source of theory in the field of elderly nursing about onion herbal warm compresses on reducing joint pain scales in the elderly, so that they can continue to improve the quality of health for the elderly.

Kata kunci: *Kompres hangat bawang, Lansia, Nyeri sendi,*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah menua karena telah melalui 3 tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua (Siti Nur Kholifah, 2016). Selain itu lansia merupakan tahap tumbuh kembang manusia yang mengalami kemunduran kesehatan secara bertahap (Novita Elisabeth D, dkk, 2021).

Dari data Badan Pusat Statistik Penduduk tentang lanjut usia 2019 (BPS 2019), jumlah lansia pada tahun 2019 di Indonesia adalah 9,60% sebanyak 25,66 juta lansia, pada daerah perkotaan jumlah lansia mencapai 52,80%, dan pada daerah pedesaan jumlah lansia mencapai 47,20%. Jumlah lansia berdasarkan jenis kelamin, lansia laki-laki berjumlah 47,65% dan lansia perempuan berjumlah 52,35%. Jumlah lansia berdasarkan usia, lansia muda (60-69 tahun) berjumlah 63,82%, lansia madya (70-79 tahun) berjumlah 27,68%, lansia tua (>80 tahun) berjumlah 8,50%.

Sedangkan data Dinas Kependudukan, Pemberdayaan, Perempuan, dan Pemberdayaan Anak Provinsi Kalimantan Timur (DKP3A Prov Kaltim) Jumlah penduduk berdasarkan kelompok usia di Kota Samarinda pada Periode semester 1 tahun 2020

menurut kelompok umur 55-59 tahun sebanyak 36.375 lansia, umur 60-64 tahun sebanyak 24.959 lansia, umur 65-69 tahun sebanyak 15.065 lansia, umur 70-74 tahun sebanyak 7.765 lansia, dan umur lebih dari 75 tahun sebanyak 6.972 lansia. Data ini tersebar berdasarkan 10 kecamatan dan 59 Kelurahan/Desa yang berada di Kota Samarinda.

Menurut Siti (2008) dalam Mujib Hannan (2019) semakin bertambahnya usia maka tubuh akan mengalami proses menua dan mengalami gangguan kesehatan atau disebut penyakit degeneratif. Hal ini juga di jelaskan oleh Picavet & Hazes (2003) dalam Nagla, dkk (2020) bahwa semakin bertambahnya usia terdapat perubahan pada tubuh manusia, penyakit muskuloskeletal merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di berbagai negara, dan lebih banyak terdapat pada lansia.

Pada seseorang yang sudah lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi tubuh karena proses menua (*aging*) dan biasanya penyakit yang terjadi karena proses penuaan merupakan penyakit yang tidak menular seperti hipertensi, rematik, stroke dan diabetes melitus (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2015). Perubahan fisiologis pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu genetik, diet, Latihan, lingkungan, status kesehatan, stress, gaya hidup, dan beberapa elemen lainnya. Menurut Eliopoulous (2014) dalam Mary dan Melanie (2019) adapun perubahan fisiologis sistem muskuloskeletal pada lansia seperti, atrofi, penurunan kekuatan otot, penurunan massa dan mineral tulang, sehingga menyebabkan pengeroposan, pemendekan tulang vertebrata.

Hal ini menyebabkan rasa tidak nyaman karena kerusakan pada sendi menyebabkan nyeri akibat deformitas, dislokasi, sublokasi atau bahkan terjadi distrupsi di sekitar daerah sendi (Lukman dan Ningsih (2013) dalam Siti dan Ririn (2018)). Prevelensi nyeri sendi pada lansia juga meningkat, berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi penyakit sendi di Indonesia menurut kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 15,5 %, umur 65-74 tahun sebanyak 18,6 %, dan umur diatas 75 tahun yaitu sebanyak 19,9%. Sedangkan prevelensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan tingkat provinsi didapatkan bahwa Kalimantan Timur menduduki urutan ke 10 dari 34 provinsi di Indonesia.

Menurut Padli, (2013) dalam Ovi, dkk (2019) pada lansia penyakit sendi adalah penyakit degeneratif, penyakit ini memberikan perasaan nyeri. Penyakit sendi pada lansia biasanya dirasakan pada daerah panggul, lutut, vertebra, bahu, sendi pada jari tangan dan pergelangan kaki. Menurut Risnanto dan Uswatun (2014) nyeri sendi terbagi menjadi 2 durasi yakni nyeri akut (kurang dari 6 bulan) dan kronis (lebih dari 6 bulan). Sedangkan menurut Manjoer, dkk (2010) dalam Ovi Ristanti, dkk (2019) selain hanya rasa nyeri di sendi, rasa nyeri sendi juga terasa seperti ditekan, akan mengalami sulit gerak, terasa hangat pada lokasi nyeri dan warna pada lokasi nyeri akan kemerahan.

Selain itu terdapat faktor-faktor penyebab nyeri sendi yaitu faktor genetik, faktor mekanis, kalsium, protein, esterogen, rokok & kopi, dan alcohol (Hadi Purwanto, 2016). Dalam menangani nyeri sendi dapat dilakukan pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Hasil penelitian Siti Fadlilah (2017) dalam Siti dan Ririn (2018) kompres hangat dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi dengan *p-value* 0,000. Kompres hangat lain yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia adalah kompres bawang merah, karena bawang merah memiliki zat aktif salah satunya *flavonoid* yang memiliki fungsi sebagai anti inflamasi dan anti radang. Sedangkan, menurut Bayan (2013) dalam Isnani, dkk (2020) bawang putih (*allium sativum*) juga memiliki fungsi meredakan nyeri karena terdapat senyawa *organosulfur allicin* yang dapat mengurangi peradangan atau nyeri yang dirasakan.

Gangguan sendi pada lansia merupakan proses degeneratif yang menimbulkan penyakit kronik namun tidak meradang dengan prosesnya yang lambat. Penyakit yang ditimbulkan karena proses penuaan ini menimbulkan perasaan nyeri pada sendi dan mengalami kemunduran pertumbuhan serta degenerasi tulang baru di tepi sendi. Pada proses degenerasi akan terjadi proses pemecahan kondrosit yang merupakan unsur penting dalam sendi rawan. Pemecahan kondrosit juga diakibatkan oleh stres biomekanik tertentu yang mengeluarkan enzim lisosom sehingga polisakarida protein ikut terpecah dan membuat matriks yang mengelilingi kondrosit dan mengakibatkan tulang rawan rusak. Lokasi yang paling sering terjadi adalah pada sendi yang menjadi tumpuan beban berat badan seperti panggul, lutut, dan kolumna vertebralis (Hadi Purwanto, 2016).

2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *literature review*. *Literature Review* adalah metode penelitian yang mengkaji hasil penelitian milik peneliti lain. Pada metode ini peneliti tidak mengkaji subjek secara langsung, namun berdasarkan data sekunder milik peneliti sebelumnya (Irfannudin, 2019).

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh bukan dari penelitian atau pengalaman langsung, namun berasal dari hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini mengakses jurnal ilmiah yang berada di internet menggunakan 5 *database* yaitu, *Google Scholar*, *LitBang Kemenkes*, *Portal Garuda*, *Knowledge E* dan *Research Gate*. Pencarian jurnal ilmiah menggunakan kata kunci atau *keyword* yang sesuai dengan topik pembahasan peneliti yakni nyeri sendi, kompres herbal, kompres bawang merah, kompres bawang putih, kompres hangat, lansia, *joint pain*, *herbal compresses*, *allium cepa compresses*, *onion compresses*, *allium sativum compresses*, *warm compresses*, dan, *the elderly*. Dalam proses pengumpulan sumber data pada penelitian ini dilakukan beberapa seleksi, terdapat kriteria dalam pengumpulan jurnal ilmiah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Sumber data menggunakan jurnal ilmiah yang diakses di internet menggunakan *dated* resmi dan terakreditasi seperti *Google Scholar, LitBang Kemenkes, Portal Garuda, Knowledge E* dan *Research Gate*.
2. Tahun jurnal ilmiah yang digunakan dalam rentang waktu publikasi dari tahun 2015-2021
3. Sampel yang digunakan adalah lansia yang menderita nyeri sendi
4. Penelitian menggunakan jurnal ilmiah yang membahas kompres hangat herbal bawang untuk penurunan skala nyeri sendi dalam bentuk *full text* dan *original*
5. Sumber data menggunakan jurnal ilmiah dengan *study design eksperimental* atau deskriptif
6. Jurnal ilmiah yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris

Sumber data pada penelitian ini yang telah sesuai dengan kriteria selanjutnya dianalisis dengan menggunakan tabel yang berisi identitas jurnal ilmiah, metode penelitian, hasil penelitian dan sumber pencarian.

3. HASIL DAN DISKUSI

Menurut [Lukman dan Ningsih \(2013\)](#) dalam [Siti & Ririn \(2018\)](#) nyeri adalah suatu perasaan yang disebabkan dari reflek sensori yang terasa sakit dari perasaan emosional, dan sering disertai kerusakan jaringan. Hal ini sesuai dengan penelitian [Padli, \(2013\)](#) dalam [Ovi, dkk \(2019\)](#) bahwa pada lansia banyak mengalami penyakit degeneratif, penyakit ini memberikan perasaan nyeri, biasanya dirasakan pada daerah panggul, lutut, vertebra, bahu, sendi pada jari tangan dan pergelangan kaki. Hal ini menyebabkan aktivitas sehari-hari pada lansia terganggu karena rasa nyeri yang dirasakan.

Bawang merupakan jenis bahan masakan yang mudah ditemukan di Indonesia, selain digunakan sebagai bumbu dalam makanan fungsi bawang dapat mengobati nyeri sendi yang di alami oleh lansia. Bawang merah merupakan tanaman berakar serabut yang masuk dalam klasifikasi *Allium Cepa L*. Bawang merah memiliki beberapa manfaat bagi Kesehatan sebagai analgesik karena terdapat kandungan kamferol ([Kuswardhani \(2016\)](#) dalam [I Wayan Redi \(2019\)](#)). Selain itu ada pula bawang putih atau *Allium Sativum* juga dapat menurunkan skala nyeri sendi. Jenis umbi tanaman ini sering digunakan sebagai bahan untuk membumbui makanan memiliki fungsi sebagai pereda rasa nyeri sendi pada lansia karena terkandung zat *allicin* di dalamnya ([Isnaini Via Z, dkk \(2020\)](#)).

Salah satu pengobatan yang efektif untuk menurunkan skala nyeri sendi pada lansia adalah pemberian kompres hangat. Menurut [Kusyati \(2006\)](#) dalam [Mujib Hannad, dkk \(2019\)](#) kompres hangat yang dilakukan pada daerah yang nyeri akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah, rasa hangat dari suhu tersebut akan membuat sirkulasi pada peredaran darah lancar dan akan memberikan stimulus otot untuk relaksasi sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [Rachmad, dkk \(2012\)](#) dalam [Siti Fadlilah dan Ririn Wahyu W \(2018\)](#), bahwa dijelaskan senyawa *allin* (*allylcysteine sulfoxie*) menghasilkan panas sehingga digunakan sebagai bahan untuk kompres. Berdasarkan hasil penelitiannya kompres bawang merah memberikan pengaruh terhadap nyeri sendi selama intervensi 7 kali berturut-turut pada 15 lansia sebagai responden. Pada penelitian ini terdapat perubahan penurunan skala nyeri sendi pada lansia yang sebelum dilakukan intervensi rata-rata skala nyeri sendi sebesar 5,2 menjadi 2,4 setelah diberikan kompres bawang merah.

Sedangkan menurut [Isnaini Via Z, \(2020\)](#), penelitian yang dilakukan dengan menempelkan bawang putih dan jahe pada daerah yang nyeri dapat mengurangi rasa nyeri sendi karena penyakit osteoarthritis pada lansia, hal ini karena senyawa dalam bawang putih yang dapat memberikan efek analgesik dan anti peradangan sedangkan jahe dapat memberikan rasa hangat yang dapat memperlancar peredaran darah. Hasil dari penelitian ini dengan sampel sebanyak 24 responden kelompok perlakuan dan 26 kelompok kontrol, sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan nilai nyeri rata-rata sebesar 7,625 sedangkan setelah diberi alevum plaster turun menjadi 2,70. Sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 7,5 dan setelah diberikan intervensi kompres hangat nilai.

Pada penelitian ini terdapat 3 jurnal (17%) menggunakan teknik kompres hangat bawang merah pada responden lansia yang mengalami nyeri sendi, lalu terdapat 1 jurnal (5%) menggunakan kombinasi bawang putih dan jahe untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia, dan 14 jurnal (78%) menggunakan teknik kompres hangat untuk mengurangi nyeri pada lansia yang mengalami nyeri sendi.

Pada 4 jurnal ilmiah yang membahas kompres hangat herbal bawang merah dan putih didapatkan hasil bahwa tindakan tersebut memberikan pengaruh untuk menurunkan nyeri sendi, karena terdapat zat *allin* pada kedua bahan herbal tersebut yang dapat menurunkan skala nyeri sendi bila digunakan untuk mengompres pada bagian sendi yang terasa nyeri.

Berdasarkan usia, dari 18 jurnal yang telah ditelaah oleh peneliti pada 3 jurnal ilmiah yang membahas tentang kompres hangat bawang merah untuk rata-rata usia lansia yang mengalami nyeri sendi adalah 45-75 tahun, lalu 1 jurnal ilmiah yang membahas tentang kompres hangat bawang putih usia lansia yang mengalami nyeri sendi 60-90 tahun, dan pada 14 jurnal ilmiah yang hanya menggunakan kompres hangat saja rata-rata usia lansia yang nyeri sendi adalah 45-75 tahun. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti bahwa terdapat pengaruh proses penuaan pada lansia sehingga nyeri sendi pada lansia terjadi karena

proses degeneratif yang menyerang sistem muskuloskeletal pada lansia. Asumsi peneliti sesuai pula dengan pendapat Siti (2008) dalam Mujib Hannan (2019) bahwa bertambahnya usia maka tubuh akan mengalami proses menua dan mengalami proses gangguan kesehatan karena proses degeneratif.

Selain itu, terdapat 6 jurnal ilmiah (33%) yang membahas bahwa jenis kelamin memberikan pengaruh terhadap nyeri sendi lansia, hal ini berkaitan dengan menurunnya hormon esterogen yang dimiliki oleh lansia wanita. Menurut Siti Fadlilah & Ririn Wahyu W (2018) bahwa esterogen berfungsi untuk memperkuat massa pada tulang, sehingga jika hormon berkurang maka sendi akan sukar untuk elastis seperti biasanya. Hal ini sejalan pula dengan penelitian Novita Elisabeth, dkk (2021) menyatakan faktor jenis kelamin memiliki risiko terkena penyakit sendi salah satunya Arthritis Gout. Pada pria tidak memiliki hormon esterogen sehingga ekresi asam urat melalui proses perkemihan atau urine, sedangkan wanita memproduksi esterogen salah satunya berfungsi sebagai peluruh zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh seperti purin, sehingga pada wanita yang telah menopause akan lebih berisiko terpapar penyakit sendi seperti Arthritis Gout. Selain faktor hormonal nyeri sendi juga dipengaruhi oleh makanan menurut penelitian yang dilakukan oleh Chilyzatiz Zahroh & Kartikan Faiza (2018) menyatakan bahwa selain jenis kelamin makanan tinggi protein yang menyebabkan purin dalam tubuh berlebih, oleh karena itu selain diberikan kompres hangat lansia juga dianjurkan untuk diet protein sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Pada 18 jurnal ilmiah yang telah di telaah terdapat 4 jenis nyeri sendi pada lansia yaitu 2 jurnal (11%) yang menjelaskan nyeri sendi diakibatkan oleh penyakit Arthritis Gout, lalu 5 jurnal (28%) yang menjelaskan bahwa nyeri sendi pada lansia diakibatkan karena Osteoarthritis, lalu 3 jurnal (17%) menjelaskan nyeri pada lutut pada lansia, dan 8 jurnal (44%) nyeri sendi tidak dijelaskan penyebabnya. Nyeri sendi ini terjadi dikarenakan perubahan fisiologis pada lansia seperti atropi, penurunan kekuatan otot, penurunan massa & mineral tulang, dan pemendekan tulang vertebrata (Mary A. Nies & McEwen, 2019). Peneliti berasumsi bahwa setiap lansia sangat rentan mengalami nyeri sendi disebabkan karena penurunan fungsi muskuloskeletal pada bagian sendi dan tulang yang mengalami kekakuan, sehingga produksi cairan sinovial yang memiliki fungsi sebagai pelumas berkurang yang akhirnya mengakibatkan adanya pergesekan antara tulang rawan menipis dan menimbulkan gejala gangguan fisik yang mengganggu aktivitas serta nyeri sendi.

Kompres hangat dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi, penelitian Agus Salim & Josephine Lorica (2019) bahwa suhu hangat dapat memperlancar peredaran darah sehingga *white blood cell* atau sek darah putih dapat memperbaiki jaringan rusak pada lokasi peradangan oleh karena itu terapi ini dapat menurunkan skala intensitas nyeri pada lansia yang mengalami Arthritis Rheumatoid.

Kompres hangat sangat efektif sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Selviah & Dyah Ayu (2020) yang melakukan penelitian di Posyandu lansia kota Kediri dengan menggunakan 18 responden lansia untuk diberikan intervensi. Hasil yang didapatkan yaitu sebanyak 16 responden lansia mengalami penurunan skala nyeri sendi, hal ini dikarenakan kompres hangat berfungsi untuk mengurangi kekakuan pada otot, mendorong pori-pori pada kulit membuka sehingga mengeluarkan keringat dan memberikan kenyamanan pada pengguna.

Kompres hangat berfungsi untuk mengurangi kekakuan pada otot, mendorong pori-pori pada kulit membuka sehingga mengeluarkan keringat dan memberikan kenyamanan pada pengguna (Selvia & Dyah Ayu, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian I Ketut Swastika & Kismiyati (2017), kompres hangat yang dilakukan selama 30 menit atau hingga kompres hangat mengering dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga kejang pada otot berkurang karena relaksasi akibat suhu hangat yang dirasakan, serta memperbaiki jaringan yang rusak pada lokasi yang diberikan terapi kompres hangat. Selain itu terdapat kombinasi kompres hangat lalu diberikan kompres dingin, kompres hangat menyebabkan hormon endorfin melepas sehingga rasa sakit berkurang dan memblok penjalaran stimulus nyeri pada sendi lansia, sedangkan kompres dingin menyebabkan berkurangnya edema dan peradangan pada lansia (Esri Rusminingsih, dkk, 2019; Archanah T, dkk, 2018).

Kompres hangat bawang pada lansia dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia, karena pada bawang merah atau *Allium cepa var aggregatum* mengandung zat kaemferol yang berfungsi untuk mengobati peradangan dan sebagai analgesik. Selain menggunakan kompres hangat bawang lansia juga diminta untuk melakukan aktivitas fisik seperti senam sendi (Novita Elisabeth D, dkk, 2021). Selain itu pada penelitian Siti Fadlilah & Ririn Wahyu W (2018) dijelaskan bahwa bawang merah memiliki kandungan senyawa aktif seperti *flavonoid* yang berfungsi sebagai anti inflamasi dan anti peradangan, zat aktif seperti *allin* yang bila digerus akan memberikan efek panas, dan zat aktif *kaemferol* yang berfungsi sebagai penghambat enzim *sirklooksigenase* karena enzim ini berfungsi untuk menurunkan proses sintesis prostaglandin yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan proses sel radang pada daerah yang mengalami nyeri sendi.

Selain menggunakan kompres hangat bawang merah, pada penelitian yang dilakukan oleh Nugroho Priyo Handono (2019) menggunakan kombinasi bawang merah dan jahe. Penelitian yang menggunakan variabel, sampel, dan tahun yang sesuai dengan kriteria peneliti ini menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* menunjukkan bahwa pemberian kompres ini memberikan pengaruh terhadap nyeri sendi, disebabkan karena jahe dan bawang merah memiliki kandungan yang sama yaitu

zat *flavonoid* yang fungsinya sebagai anti inflamasi, selain rasa yang didapatkan dari suhu air, didapatkan pula dari *oleoserin* yang terkandung dalam jahe dan zat *kaemferol* yang didapatkan dari bawang merah.

Penelitian yang dilakukan oleh *Isnani Via Z, dkk (2020)* menggunakan kombinasi herbal bawang putih dan jahe untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia dengan Osteoarthritis. Hal ini terjadi karena pada bawang putih mengandung senyawa *allicin* yang berfungsi untuk mengatasi peradangan (*Bayan dalam Isnaini, 2020*). Selain itu terdapat pula herbal garam epsom yang digunakan untuk mengompres sehingga dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia, karena suhu hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan pada garam epsom mengandung magnesium (*Jaya Deshmukh & Dr. Suresh Ray, 2019; Shilpa Parag S & Basvant Dhudum, 2018*)

Pada hasil penelitian ini didapatkan pengaruh kompres hangat bawang terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia. Hal ini dapat disimpulkan dari penjelasan-penjelasan sebelumnya, bahwa pada suhu hangat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang memberikan efek relaksasi sehingga peredaran darah menjadi lancar, lalu kesamaan kandungan herbal pada bawang merah dan bawang putih yakni zat *allin* berfungsi sebagai anti peradangan.

4. KESIMPULAN

Hasil dari analisis peneliti didapatkan kesimpulan bahwa banyak lansia yang mengalami gangguan sistem kesehatan muskuloskeletal salah satunya adalah nyeri sendi. Banyak penelitian yang menggunakan kombinasi kompres hangat untuk menurunkan skala nyeri sendi yang dialami oleh lansia. Pada hal ini kompres hangat herbal bawang dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri sendi karena kandungan zat *allin* didalamnya yang berfungsi sebagai anti peradangan.

Berdasarkan kesimpulan yang telah ditetapkan maka hal ini dapat menjadi pertimbangan bahwa kompres hangat herbal bawang dapat digunakan untuk pengobatan non farmakologi bagi lansia yang mengalami nyeri sendi. Selain itu naskah ini dapat direkomendasikan sebagai sumber teori dan referensi penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- A, Lorica J. Warm Compress Reduced Pain Intensity of Arthritis Rheumatoid for Elderly People; Pre- and Post-test Design Study. *KnE Life Sci.* 2019;2019:1-10. doi:10.18502/cls.v4i15.5725
- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk lanjut Usia 2019. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Dinas Kependudukan, PP, PA Provinsi Kaltim. Data Konsolidasi Bersih (DKB) Kementerian Dalam Negeri- Republik Indonesia. Diakses pada 20 November 2020 dari <https://dkp3a.kaltimprov.go.id/e-infoduk/>.
- Elisabeth Daeli N, Dwi Hardika B, Indaryati S. Pendampingan Lansia Dalam Perwujudan Kemandirian Terhadap Manajemen Nyeri Sendi. 2021;1(1):81-89.
- Fadlilah S, Widayati RW. Efektivitas Kompres Bawang Merah terhadap Nyeri Sendi pada Lansia. *J Kesehat.* 2018;9(2):177. doi:10.26630/jk.v9i2.867
- Irfanuddin. (2019). Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematisa Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Rayyana Komunikasindo
- Kholifah Siti Nur. (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Putri Nies A Mary & McEwen Melanie. (2018) Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga (Edisi 1 Indonesia), Elsevier Singapore Pte Ltd, Singapore.
- Mujib Hannan, Emdat Supriyanto HY. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *J Kesehat "Wiraraja Med.* 2019;9(2):52-57.
- Nugroho Priyo handono. Pemanfaatan Ramuan Tradisional Kombinasi Jahe Dan Bawang Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis di Dusun Matah Selogiri. *J Keperawatan GSH Vol 8 No 2 Juli 2019 ISSN 2088-2734.* 2019;8(2):10-15.
- Putri OR, Andarmoyo S, Sari RM. Efektivitas Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia. *J Kesehat.* 2019;9(2):135-139.
- Purwanto Hadi. (2016). Keperawatan Medikal Bedah II. Jakarta Selatan: Kemenkes RI. Richard SD, Ayu D, Wulan K. <http://jiat.ub.ac.id>. 2020:1031-1037.
- RISKESDAS (2018). Diakses pada 27 Oktober 2020 dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.
- Rusminingsih E, Agustina NW, Wulan DAN. The effectiveness of contrast bath to reduce joint pain in the elderly. *Medisains.* 2020;17(3):53. doi:10.30595/medisains.v17i3.5856

- Satralkar SP, Dhudum B. Effectiveness of Application of Warm Compress with Epsom Salt to Reduce Knee Joint Pain among Women. *Int J Sci Res*. 2018;7(5):319-322. doi:10.21275/ART20182085
- T. A, H. C. S, Shetty P, K. K. C. Effect of a hydrotherapy based alternate compress on osteoarthritis of the knee joint: a randomized controlled trial. *Int J Res Med Sci*. 2018;6(4):1444. doi:10.18203/2320-6012.ijrms20181312
- Zurayahya IV, Harmayetty H, Nimah L. Pengaruh Intervensi Alevum Plaster (Zibinger Officinale dan Allium Sativum) terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan Osteoarthritis. *Indones J Community Heal Nurs*. 2020;5(2):55. doi:10.20473/ijchn.v5i2.19059
- Zahroh C, Faiza K. Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita penyakit Arthritis Gout. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2018;5(3):182-187. doi:10.26699/jnk.v5i3.art.p182-187